# Психофизическое состояние студента с ограниченными возможностями здоровья

Физическая культура (ФК) является важной частью образования каждого студента. Она помогает студентам поддерживать свое физическое и психическое здоровье, а также способствует развитию социального самосознания и уверенности в себе. Однако для студентов с ограниченными возможностями физкультура может быть особенно полезна в плане улучшения их психофизического состояния.

В прошлом многие преподаватели физкультуры слабо понимали потребности студентов с ограниченными возможностями, но сегодня признано, что физическая активность может быть эффективной стратегией для улучшения психофизического состояния студентов-инвалидов. Теперь преподаватели физической культуры понимают, что студенты-инвалиды нуждаются в специальных приспособлениях для того, чтобы иметь доступ к программам физического воспитания и получать от них пользу.

Для того чтобы обеспечить включение студентов-инвалидов в занятия физкультурой, необходимо в первую очередь понять их особые потребности. К числу таких приспособлений можно отнести использование более крупных предметов спортивного инвентаря, таких как мячи или биты; модификацию занятий таким образом, чтобы они были более удобными для тех, кто имеет физические ограничения; предоставление тайм-аутов тем, кто в них нуждается; предоставление вспомогательного персонала для помощи в проведении занятий; использование доступных игровых площадок и кортов и т. д. Кроме того, предоставление сверстникам возможности помогать учащимся с ограниченными возможностями и соответствующий инструктаж помогают им психологически и эмоционально вовлекаться в занятия физкультурой.

Кроме того, создание позитивной среды обучения с помощью программ инклюзивного отдыха как для детей с ограниченными возможностями, так и для детей-инвалидов может способствовать улучшению психофизического состояния учащихся, повышая их самооценку, снижая поведенческие проблемы, поощряя сотрудничество между сверстниками, развивая лидерские качества, обучая эмпатии к различиям других людей и другие преимущества.

Признано, что физическое воспитание оказывает различное благотворное влияние на общее состояние здоровья учащихся всех уровней способностей, что делает его важным компонентом любой комплексной учебной программы для всех типов учащихся, включая учащихся с ограниченными возможностями здоровья, что необходимо учитывать при разработке программ физического воспитания для этой группы населения с тем, чтобы все участники получали пользу от регулярных занятий физической культурой независимо от уровня их способностей или вида инвалидности. Таким образом, мы можем гарантировать, что никто не останется в стороне, когда речь зайдет о преимуществах, связанных с активным занятием спортом и другими видами досуга за пределами традиционной учебной аудитории, и при этом каждый человек сможет в полной мере раскрыть свой потенциал, принимая во внимание свои личные проблемы, связанные с возрастными ограничениями способностей, обусловленными хроническими заболеваниями, такими как расстройство аутистического спектра (РАС), ДЦП или синдром Дауна (СД).